



Formation Professionnelle Continue
Niveau 4 et 5
La Préparation Physique du Footballeur



DEVIS / PROGRAMME – 2025/2026

Ligue Méditerranée de Football
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113
Siret : 782 812 903 00030

Document à transmettre à l'organisme qui prendra en charge votre formation

Volume Horaire : 16 heures

Public concerné	<ul style="list-style-type: none">▪ Directeur technique de club▪ Entraîneur général de club▪ Entraîneur d'une équipe de niveau national ou haut niveau régional▪ Responsable de formation en club amateur
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">° Mettre en place une méthodologie visant la diminution des risques de blessures.° Favoriser l'accès à l'autonomie dans le domaine de la préparation athlétique.° Programmer l'entraînement toute la saison durant : avant, pendant et après la période de compétition.° Connaissances des outils pratiques permettant de quantifier la charge d'entraînement dans le cadre du football amateur.
Prérequis	<p>Le candidat doit au moment de son entrée en formation être titulaire du diplôme d'entraîneur de football de Niveau 4 ou 5 (BMF ou BEF).</p>
Programme	<ul style="list-style-type: none">▪ Analyse des différentes méthodologies de la préparation athlétique : associée ; dissociée ; intégrée et ses jeux réduits.▪ Appréhender les caractéristiques athlétiques et les qualités physiques en fonction des catégories, des systèmes et des postes.▪ Appréciation de la charge de travail à l'entraînement.▪ Contribution des contenus de Préparation physique à la diminution des risques de blessures

LIGUE MEDITERRANEE DE FOOTBALL

S.A.G. 11.723 - SIRET 782 812 903 00030

Siège social : Europôle de l'Arbois - 390, Rue Denis Papin - CS 40461 - 13592 AIX EN PROVENCE Cedex 3

T : +33 (0)4 42 90 17 80 - F : +33 (0)4 42 54 15 65

secretariat@mediterranee.fff.fr - <https://mediterranee.fff.fr>

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL

Agréée par le Ministère de la Guerre n°7615 - Reconnue d'utilité publique par décret du 4 décembre 1922

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113 auprès du Préfet de la Région



Formation Professionnelle Continue
Niveau 4 et 5
La Préparation Physique du Footballeur



Méthodes et Supports

- Exposés théoriques, mises en situations pratiques, temps d'échanges entre formateurs et stagiaires, ateliers, travail de groupe. Témoignage d'expert.
- Supports pédagogiques sous forme de diaporamas, documentations remises aux stagiaires (clés USB)

Planning et organisation

Une attestation de formation sera délivrée au terme de la session.
Elle répond aux exigences de formation continue des entraîneurs dans le cadre de l'application du statut des éducateurs et de la délivrance des licences UEFA.

Responsable Pédagogique de la Formation : VERGER Jean-François

Dates : 08 et 09 décembre 2025

Coût

Coût pédagogique : 164€ en demi-pension

Lieu de la formation : Fréjus

Hébergement et restauration : Demi-pension comprise + possibilité d'hébergement (à la charge du participant)

Une demande de co-financement peut être effectuée auprès de la Commission d'aide à la formation de la LFA à l'adresse suivante formation@fff.fr

Attention : les stagiaires sont tenus de pratiquer lors des séances pédagogiques de terrain, et doivent donc se munir de leurs équipements sportifs.

LIGUE MEDITERRANEE DE FOOTBALL
S.A.G. 11.723 - SIRET 782 812 903 00030

Siège social : Europôle de l'Arbois - 390, Rue Denis Papin - CS 40461 - 13592 AIX EN PROVENCE Cedex 3

T : +33 (0)4 42 90 17 80 - F : +33 (0)4 42 54 15 65

secretariat@mediterranee.fff.fr - <https://mediterranee.fff.fr>

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL

Agrée par le Ministère de la Guerre n°7615 - Reconnue d'utilité publique par décret du 4 décembre 1922

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 93130968113 auprès du Préfet de la Région